

肥胖與過重 - 摘要

本小冊子提供了肥胖的摘要。另外還提供了其他稱為「肥胖」、「健康飲食」及「如何減肥」的更詳細的小冊子。

如何確知是否肥胖或過重？

身體質量指數 (BMI) 可用於測量身體的脂肪含量。它涉及體重與身高。護士測量您的體重與身高後，可以知道您的 BMI。如果 BMI 超過 25，但低於 30，則屬於「過重」。如果是 30 或以上，則屬於「肥胖」。

腰圍是另一種測量方法。如果過多的脂肪主要在腰部（「蘋果形」），而不是主要在臀部與大腿（「梨形」），則增加的健康風險將更大。腰圍大於 94 公分 (37 英吋) 的男士具有中度增加的健康風險。超過 102 公分 (40 英吋) 則具有高度健康風險。腰圍大於 80 公分 (32 英吋) 的女士具有中度增加的健康風險。超過 88 公分 (35 英吋) 則具有高度健康風險。

什麼原因導致肥胖與過重，且會影響誰？

在英國，大約 2/5 的成年人過重，另外有 1/5 成年人屬於肥胖。肥胖的主要原因是：吃得過多與（或）錯誤的飲食；很少運動；部分人繼承了肥胖特性；以上多種原因。

減肥有什麼益處？

許多疾病更常見於肥胖與過重者，如果進行減肥，患這些疾病的可能性會更小。它們包括：糖尿病、高血壓、中風、心臟問題、某些類型的癌症、背部與腿部關節炎、膽結石、月經問題、尿失禁、呼吸問題、某些懷孕併發症以及抑鬱症。

而且，初次減輕體重的 5-10% 則可帶來許多健康益處。通常大約是 5-10 公斤 (10 公斤大約為 1.5 英石)。如果屬於肥胖，一般來說，**如果減輕體重的 10%**：

- 則患上上述疾病的可能性會小得多，如糖尿病。
- 如果患有高血壓、骨關節炎或糖尿病，這些疾病可能會改善。如果在服用治療這些疾病的藥物，可能需要減少劑量。
- 在假定年齡死亡的可能性會減少大約 20%。這主要是因為患心臟病、中風、糖尿病或肥胖相關的癌症而死亡的可能性會更小。

另外，如果進行減肥，「生活品質」的改善難於估量。許多人感覺身體更健康，精力更充沛。

如何減肥？

減肥與保持理想的體重的最佳方法是盡力改變生活方式。這包括健康的飲食與增加運動量。本系列中稱為「如何減肥」的另一小冊子提供了更多詳細資料。

在某些情況下，可以選擇藥物來協助減肥。但是，它們並不是特效藥，仍然需要節食。如果已減

掉一些體重，但發現很難再減掉更多體重，可諮詢醫生讓醫生提供指引，通常醫生只開藥方。

© [EMIS](#) 與 [PIP](#) 2003 2003 年 4 月更新